

Contenidos Teóricos a Trabajar

- **Importancia de la higiene general**
 - Ducha diaria
 - Higiene de las manos
 - Higiene del cabello
 - Higiene genital
 - Higiene de los pies
 - Higiene nasal
 - Higiene de los oídos
 - Higiene de los ojos
 - Higiene bucal

Importancia de la higiene general

La higiene corporal es esencial para una buena salud. La piel (compuesta por tres capas denominadas dermis, epidermis e hipodermis) es el órgano más extenso de nuestro organismo y está en permanente contacto con el exterior mediante su capa más superficial o epidermis. Percibe las sensaciones térmicas y dolorosas mediante los receptores que se encuentran en la dermis. La piel permite la transpiración y las secreciones: las glándulas sudoríparas situadas en la dermis vierten una cantidad apreciable de sudor al exterior (depende de cada individuo y de otros factores), ayudando a regular la temperatura corporal. En la piel (dermis) se encuentran las glándulas sebáceas que segregan una materia grasa para regular la elasticidad de la piel. Estas secreciones, más las células de descamación y el polvo ambiental, son las causantes de la suciedad y del olor corporal. Por todo esto, la piel debe permanecer adecuadamente limpia e hidratada.

Una piel limpia e hidratada actuará como una barrera que protege de posibles infecciones y defiende al individuo de la penetración de gérmenes en el organismo.

La limpieza del cuerpo es una necesidad diaria, independientemente de la época estacional. Con la limpieza no sólo se elimina el sudor y las células muertas, sino también gérmenes que proliferan sobre la piel, además se favorece la transpiración y se elimina el olor. La limpieza es una pauta de conducta social adaptativa que conlleva el sentirse mejor.

Para realizar una adecuada higiene corporal hay que lavarse todas las partes del cuerpo, poniendo atención en todas ellas ya que cada una es importante en sí misma.

Las pautas de higiene diaria son histórica y culturalmente bastante recientes. La colonia surgió en tiempos pasados como un anestésico del olor corporal que diferenciaba a la aristocracia de la plebe. Los lavados frecuentes fueron un hábito posterior que permitió el control de las enfermedades y el aumento de la esperanza de vida en la población.

La higiene personal no es sólo importante por el hecho de estar limpio y oler bien, sino que en nuestra sociedad tiene una especial consideración, teniendo relación directa con la aceptación social.

Para una higiene corporal adecuada es necesario evitar todos aquellos productos que puedan ser abrasivos con la piel y provocar irritaciones o dermatitis. Lo más recomendable es usar un jabón de pH neutro, que es el que mantiene correctamente el equilibrio de la piel al respetar su propio pH. Algunos estudios defienden incluso que el pH de los jabones ha de ser ligeramente ácido, es decir, igual que el de la piel.

Cuando se habla de higiene corporal se hace referencia a una pauta conductual que incluye: la ducha diaria, la higiene de las manos (como vehículo de posibles infecciones), la higiene del cabello, la higiene genital, la higiene de los pies, la higiene nasal, la higiene de los oídos, la higiene de los ojos y la higiene bucal.

La ducha diaria

Ducharse diariamente es necesario para limpiar la piel de microbios, polvo, y prevenir los malos olores. Conviene realizar la ducha con abundante agua y jabón. Se recomienda no utilizar esponjas, y en el caso de utilizarlas, asegurarse de que éstas quedan bien limpias (aclaradas y aireadas) después de cada uso. La ducha diaria estimula el organismo y produce bienestar. En caso de que la persona (por alguna razón) no pueda ducharse, debe asearse sus órganos genitales y aquellas zonas del cuerpo que más transpiran y/o sobre las que se acumula sudor (axilas, ingles, cuello, cara, espalda en los hombres, zona submamaria en las mujeres, detrás de las orejas, etc.) diariamente con agua y jabón. Como se puede deducir de lo dicho, en los casos en lo que no hay un impedimento físico, la mejor manera de realizar una higiene correcta es con ducha diaria.

La ducha, además de ser una medida higiénica, es estimulante de la circulación, los músculos y los nervios cutáneos.

Lo ideal es comenzar por los pies e ir subiendo por el resto del cuerpo, de tal manera que se reactive la circulación sanguínea. Asimismo terminar la ducha con agua ligeramente fría, ayuda a estimular la circulación. En este caso siempre se empezará a dar agua fría por los pies para no producir cambios bruscos de la tensión arterial (porque el agua caliente tiende a dilatar los vasos sanguíneos y el agua fría a contraerlos). Si bien existen distintas costumbres respecto a la ducha en lo que se refiere a duración, temperatura del agua, etc. lo importante es establecer el hábito de ducha diaria.

A la hora de secarse, debe hacerse con una toalla seca y limpia, sin frotarse con fuerza y secando cada una de las partes y pliegues del cuerpo.

Higiene de las manos

Las manos sucias son el principal vehículo para la transmisión de enfermedades. Todo lo que se toca es susceptible de estar infectado. Un solo microbio en condiciones ideales, es capaz de formar una colonia de 281 billones de miembros en sólo 24 horas. Los microbios son capaces de dividirse en dos y multiplicarse así, sucesivamente.

Las manos y las uñas son los objetivos principales de la contaminación microbiana, debido a su evidente exposición. De hecho, en las manos se encuentra un número importante (104-108 por cm²) de microorganismos potencialmente patógenos procedentes del exterior o de otras zonas del cuerpo, ya sea por contacto directo o cruzado, o incluso por contaminación transportada por el aire. El mayor riesgo radica en la facilidad con la que las manos transportan los microbios y consiguen contaminar todo lo que tocan.

Por ello, se debe considerar la necesidad de lavarse las manos en diferentes situaciones como:

- Después de tocar objetos sucios o manipulados, como: dinero, un animal, las barandillas del metro, etc.
- Después de ir al aseo.
- Después de toser o estornudar
- Después de tener contacto con la basura o la tierra
- Después de haber tenido contacto con personas enfermas.
- Antes y después de comer.
- Al realizar cualquier tipo de cura o manipulación en el cuerpo

Lavarse las manos se debe convertir en un hábito incorporado en el repertorio de conductas cotidianas. No obstante, lavarse las manos no consiste sólo en mojarlas con agua. Para lavarse correctamente las manos, será necesario:

- Quitarse los anillos y joyas.
- Mojar las manos con agua templada.
- Lavar de forma eficaz todos los huecos y la zona debajo de las uñas con un producto detergente como el jabón, durante más de treinta segundos. Es importante hacer bastante espuma para eliminar los microbios.
- Aclararse bien las manos.
- Secar bien las manos con una toalla limpia.

Para que las uñas se conserven limpias, se recomienda tenerlas cortas (aunque no demasiado), y desde luego, no comérselas.

Higiene del cabello

La frecuencia del lavado del cabello va a depender de la producción de grasa por parte del individuo. Aunque puede ser tan normal lavarse el cabello cada 6-7 días como a diario, es recomendable que se lave dos o tres veces por semana. Es aconsejable utilizar un jabón neutro y suave que además de quitar la suciedad, elimine las células muertas que forman la caspa y el exceso de grasa. Es mejor para el pelo y el cuero cabelludo que el agua que se use sea tibia.

La cabeza no debe frotarse enérgicamente, porque pueden producirse descamaciones del cuero cabelludo e incluso si se tiene grasa puede producirse más. Cuando se dé el champú, es bueno aprovechar para darse un masaje rotatorio con las yemas de los dedos (nunca con las uñas) de tal manera que penetre bien la espuma y active la circulación del cuero cabelludo. Lo más importante tras el enjabonado es el aclarado; siendo fundamental aclarar el pelo con abundante agua para que no queden restos de jabón.

Es importante también cómo se seca el pelo. No se debe secar frotando fuertemente con una toalla porque puede dañarse, y tampoco con el secador a alta potencia y a corta distancia. Siempre se debe dejar una distancia de unos 20 cm entre el pelo y el secador.

Las zonas peludas del organismo pueden padecer diversas parasitosis por anidamiento y proliferación de parásitos, entre los que destaca, por su incidencia, el piojo

En el caso de aparición de piojos, es necesario saber una serie de cuestiones:

El piojo mide entre 2 y 3 milímetros; la hembra pone una docena de huevos (liendres) al día, en la raíz del pelo; estos huevos se abren a la semana y los piojos se convierten en adultos a los 15 días. Pueden llegar a vivir hasta 2 meses y provocan fuertes picores.

El tratamiento local conlleva la aplicación de un producto específico, seguido de un champú. A continuación, se debe peinar el pelo con un peine fino para eliminar las liendres que no se caen y permanecen agarradas al pelo. De forma regular durante los siguientes días es necesario eliminar todas las liendres. Hay que tener en cuenta también que los piojos se hacen resistentes a los productos que se utilizan contra ellos. Así, para eliminar definitivamente estos parásitos es tan importante matar los piojos adultos como eliminar las liendres, para lo que es necesaria la continuidad y buena cumplimentación del tratamiento.

Por su parte, la ropa de cama, los gorros y las bufandas se deben lavar a 60°C o más (si el tejido lo permite).

Para prevenir la aparición de piojos, es necesario:

- Cepillar y peinar todos los días el pelo.
- Lavarlo regularmente (de una a tres veces por semana).
- Examinar el cabello.
- Evitar los intercambios de gorros y bufandas con otras personas.
- Cambiar la ropa de cama una vez por semana como mínimo.
- En caso de infestación por piojos, cumplir estrictamente las indicaciones para el tratamiento

Higiene genital

Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones, por lo que es conveniente separar los pliegues para lavarlos correctamente.

• La higiene del pene

La limpieza y aseo del pene no se reduce a pasar jabón por la superficie, sino que es necesario realizar un descapullamiento del glande (retirar el prepucio) para poder lavar la zona con agua y jabón. De esta forma se evita la aparición del esmegma (secreción de las glándulas sebáceas, restos de esperma, etc.) que es una sustancia blancuzca y maloliente.

El pene y el escroto deben ser lavados de la misma manera que otras partes del cuerpo: con agua y jabón y todos los días. Estos simples y básicos cuidados higiénicos ayudarán a mantener los genitales limpios y libres de infecciones menores. Mientras se limpia, es conveniente mirar si hay signos de enfermedad tales como llagas o bultos. Si se encuentra alguno, es indispensable acudir al médico.

Hay que saber que el lavado no previene de las enfermedades de transmisión sexual (ETSs). Estas se previenen usando preservativo en todas las relaciones sexuales que incluyen penetración (vaginal, anal, oral).

Una enfermedad grave, aunque infrecuente, que afecta al aparato genital masculino es el cáncer de testículos. Aunque es potencialmente mortal, si se detecta pronto puede ser curado. Un simple examen de 1 ó 2 minutos puede detectar un crecimiento anormal en los testículos en las primeras etapas. Igual que la auto-exploración de mama en las mujeres, el autoexamen de los testículos es fácil e importante de realizar. Como el cáncer de testículos ocurre más frecuentemente en hombres jóvenes que en mayores, el autoexamen debe comenzar a una edad temprana, y debe realizarse una vez al mes. Se debe realizar el examen después de la ducha caliente, cuando la piel del escroto está fina y relajada. Se debe primero examinar un testículo y después el otro, para lo cual conviene comprimir el testículo y enrollarlo suavemente entre los dedos índice y pulgar. Mientras se hace esto es importante intentar palpar algún bulto en la superficie del testículo. Asimismo hay que palpar y observar si el testículo ha crecido de tamaño, si está más duro o si hay alguna diferencia con respecto al anterior examen, una pequeña línea de coloración de la piel entre los testículos es normal.

- **La higiene vulvar**

La higiene vulvar exige un lavado con agua y jabón una vez al día, poniendo especial énfasis en la higiene durante la menstruación. Con una higiene correcta, los sprays higiénicos y desodorantes vaginales son innecesarios y, a veces, incluso perjudiciales.

Normalmente la vagina se limpia por sí misma. Las paredes de la vagina producen su propio fluido que transporta las células muertas y otros microorganismos fuera del organismo. Es un fluido algo viscoso, dulce y de olor no desagradable, normalmente claro o lechoso que amarillea cuando se seca. Su producción aumenta coincidiendo con la ovulación y durante la excitación sexual. En caso de que se tenga un flujo vaginal copioso, que sea de diferente color al normal o de olor muy fuerte, es probable que se tenga una infección vaginal, por lo tanto en este caso es indispensable acudir a un médico.

Aunque es preferible no hacerlo, si se utiliza un spray para la higiene vaginal, no hay que dirigirlo nunca directamente hacia dentro de la vagina ya que esto puede irritar el tejido vaginal. Si utilizando un spray, la piel de la vulva comienza a enrojecerse o a irritarse, es necesario dejar de usarlo ya que puede haberse producido una alergia a alguno de sus componentes.

Las duchas vaginales, salvo que lo haya indicado el ginecólogo para un tratamiento concreto, no deben hacerse porque interfieren con los propios mecanismos de limpieza de la vagina. Las duchas vaginales también "lavan" el tapón de moco que protege la entrada del cervix de microorganismos infecciosos hacia dentro del útero. A pesar de esto, el médico puede a veces recomendar duchas vaginales.

Las bacterias y gérmenes que causan la infección vaginal tienden a proliferar o crecer en condiciones de calor y humedad. Por esta razón es aconsejable utilizar ropa interior de algodón y evitar el uso de bragas y pantys apretadas. Las bragas y medias de nylon no son aconsejables, porque mantienen la humedad y el calor en el área genital.

Para limpiar el espacio interglúteos y el ano hay que hacerlo siempre desde delante hacia atrás para evitar contaminar la vagina con bacterias procedentes de la zona anal.

Higiene de los pies

Los pies son zonas del cuerpo en las cuales, normalmente, hay mucha transpiración y en las que existen múltiples pliegues y espacios en donde ésta se acumula. Además si los pies están al aire (descalzos o en sandalias) están en contacto directo con los gérmenes del ambiente. En caso de estar tapados, el aumento de calor, de la presión, la disminución de la aireación y el contacto con los tejidos que los cubren, aumenta el riesgo de acumulación de gérmenes.

Así, el exceso de transpiración y el acúmulo de gérmenes con el mal olor que conlleva, son dos problemas muy comunes y fastidiosos de los pies.

Algunos consejos para prevenir o reducir estos problemas son, ante todo, lavar los pies todos los días con un jabón suave y secarlos cuidadosamente sobre todo entre los dedos, ya que la humedad puede provocar la maceración de la piel y provocar heridas y la proliferación de hongos. Al igual que con las manos, hay que tener un cuidado especial con la higiene de las uñas.

Usar calzado de materiales sintéticos o calcetines de fibra sintética, favorece la producción excesiva de transpiración y el aumento de bacterias que producen el mal olor.

Higiene nasal

La nariz además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante pero un exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración.

Así, la limpieza frecuente de los orificios nasales, permite eliminar el exceso de mucosidad y las partículas retenidas con el paso del aire y reduce la diseminación de los microbios a través de los estornudos .

La nariz debe limpiarse siguiendo una serie de pautas:

- Utilizar un pañuelo limpio.
- Colocar el pañuelo sobre la nariz.
- Tapar uno de los orificios nasales con un dedo y soplar suavemente por el otro.
- Repetir hasta que el orificio nasal esté limpio.
- Cambiar de orificio.
- Limpiar el exterior de los orificios nasales.
- Tirar el pañuelo a la papelera.

Se debe tener cuidado con las irritaciones provocadas por la limpieza repetida con pañuelos. La limpieza se debe hacer siempre con delicadeza, utilizando un pañuelo de papel o de tela lo más suave posible.

En caso de mucosidad excesiva continuada o de obstrucción persistente debe hacerse una exploración y valoración médica. No se deben utilizar en ningún caso productos químicos o fármacos para abrir las fosas nasales salvo indicación médica. Los “inaladores para despejar la nariz” tienen múltiples efectos secundarios y de rebote y deben ser utilizados bajo prescripción facultativa.

Higiene de los oídos

La parte del oído que se ve es lo que se denomina oído externo. De él sale un conducto que llega hasta el tímpano. La piel de la parte más externa del conducto segrega cera que evita que el polvo, el agua, la suciedad y en definitiva cualquier cuerpo extraño del ambiente llegue al tímpano.

Casi siempre el conducto del oído se limpia solo, porque la cera cuando se seca sale hacia el exterior y se cae. Así, el oído externo o el pabellón auricular se debe limpiar como el resto del cuerpo, con agua y jabón, no introduciendo agua a presión en el oído interno. Hay veces en las que la cera se acumula, creando un tapón de cera que cierra el conducto. En ese caso se deben aplicar unas gotas anticera que ablandan la cera y facilitan su expulsión. Si a pesar de la aplicación de estas gotas el tapón persiste se debe acudir al médico para que lave o quite la cera con instrumentos especiales.

Nunca debe introducirse ningún tipo de objeto (bastoncillos, punta de la toalla...).

Higiene de los ojos

El sistema lacrimal es el mecanismo que junto al parpadeo lubrica los ojos y elimina las partículas que puedan entrar en éstos. No obstante, es conveniente lavar los ojos diariamente con agua fría, especialmente al levantarse para eliminar las legañas producidas durante el sueño.

Además del lavado, como medidas de protección de los ojos hay que:

- Usar una buena luz para estudiar y leer.
- No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.
- Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan computadoras o se ve la televisión.
- Mirar cada cierto tiempo a la distancia, mover los ojos y ejercitar la movilidad ocular (de los músculos oculares).
- En ningún caso los ojos deben ser tocados con las manos sucias ni con ningún objeto.